

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5' max).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ASHI-WAZA</u> - uchi-mata <input type="checkbox"/>	<u>SUTEMI-WAZA</u> - yoko-guruma <input type="checkbox"/>
--	--

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u> - makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u> - ude-hishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/>
---	--

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A1 = katate-dori C5 = chudan-mawashi-geri	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie du poignet à 2 mains - Coup de pied circulaire
---	---

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

FEUILLE D'ÉVALUATION

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM :
Prénom :
Ligue :

Date de naissance :
N° de licence :

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (*durée 5' max*).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>TE-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
– Kata-guruma <input type="checkbox"/>	– ko-uchi-makikomi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
– makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	– ude-hishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = mae-kubi-dori C4 = chudan-mae-geri-kekomi	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie à 2 mains de face au coup - Coup de pied direct de face
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori propose des enchainements et uke défend librement</i> » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (*durée 5' max*).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ASHI-WAZA</u> - uchi-mata <input type="checkbox"/>	<u>SUTEMI-WAZA</u> - Harai-maki-komi <input type="checkbox"/>
--	--

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u> - makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u> - ude-hishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/>
---	--

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A1 = katate-dori C5 = chudan-mawashi-geri	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie du poignet à 2 mains - Coup de pied circulaire
---	---

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori propose des enchainements et uke défend librement</i> » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (*durée 5' max*).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ASHI-WAZA</u> - o-soto-guruma <input type="checkbox"/>	<u>SUTEMI-WAZA</u> - Yoko-tomoe-nage <input type="checkbox"/>
--	--

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u> - kata-gatame <input type="checkbox"/>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u> - Ude-hishigi-ashi-gatame <input type="checkbox"/>
--	--

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A1 = katate-dori C5 = chudan-mawashi-geri	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie du poignet à 2 mains - Coup de pied circulaire
---	---

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori propose des enchainements et uke défend librement</i> » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM :
Prénom :
Ligue :

Date de naissance :
N° de licence :

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5' max).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>TE-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- sumi-otoshi <input type="checkbox"/>	- yoko-gake <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENT</u> <u>SHIME-WAZA</u>
- kuzure-tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- morote-jime <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A2 = eri-dori C2 = chudan-gyaku-tsuki	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie croisée du revers - Coup de poing direct (plexus)
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM :	Date de naissance :
Prénom :	N° de licence :
Ligue :	

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5' max).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>TE-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- kuchiki-taoshi <input type="checkbox"/>	- uki-waza <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENT</u> <u>SHIME-WAZA</u>
- ushiro-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- sode-guruma-jime <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B2 = yoko-dori C4 = chudan-mae-geri-kekomi	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de côté en ceinturant les bras - Coup de pied direct de face
--	---

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ **Cadre réservé au responsable de CORG :**

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5' max).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ASHI-WAZA</u> - tsubame-gaeshi <input type="checkbox"/>	<u>SUTEMI-WAZA</u> - tani-otoshi <input type="checkbox"/>
---	--

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u> - makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	<u>ÉTRANGLEMENT</u> <u>SHIME-WAZA</u> - kata-ha-jime <input type="checkbox"/>
---	---

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = mae-kubi-dori B5= hadaka-jime	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie à 2 mains au cou - Etranglement par l'arrière
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (*durée 5' max*).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u> - tsuri-goshi <input type="checkbox"/>	<u>TE-WAZA</u> - morote-gari <input type="checkbox"/>
--	---

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u> - tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	<u>ÉTRANGLEMENT</u> <u>SHIME-WAZA</u> - okuri-eri-jime <input type="checkbox"/>
--	---

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A5 = yoko-sode-dori B1= mae-dori	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de la manche de côté - Saisie de face en ceinturant sous les bras
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori propose des enchainements et uke défend librement</i> » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM :
Prénom :
Ligue :

Date de naissance :
N° de licence :

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5' max).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>
- utsuri-goshi <input type="checkbox"/>	- kibisu-gaeshi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- kata-ha-jime <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-hara-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A5 = yoko-sode-dori B2 = yoko-dori	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de la manche de côté - Saisie de côté en ceinturant les bras
--	---

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 2 KAKARI GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (*durée 5' max*).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u> - ushiro-goshi <input type="checkbox"/>	<u>SUTEMI-WAZA</u> -ko-uchi-makikomi <input type="checkbox"/>
---	---

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</u> - kata-te-jime <input type="checkbox"/>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u> - ude-hishigi-ude-gatame <input type="checkbox"/>
--	--

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B3 = yoko-kubi-dori C5= chudan-mawashi-geri	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de côté au cou - Coup de pied circulaire
---	---

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori propose des enchainements et uke défend librement</i> » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (*durée 5' max*).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>TE-WAZA</u> - uki-otoshi <input type="checkbox"/>	<u>ASHI-WAZA</u> - o-guruma <input type="checkbox"/>
---	---

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENT</u> <u>SHIME-WAZA</u> - kata-juji-jime <input type="checkbox"/>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u> - ude-hishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/>
---	--

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B1 = mae-dori C4 = chudan-mae-geri-kekomi	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de face en ceinturant sous les bras - Coup de pied direct de face
---	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive » (candidat jugé en uke)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (*durée 5' max*).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>TE-WAZA</u> - uki-otoshi <input type="checkbox"/>	<u>ASHI-WAZA</u> - o-guruma <input type="checkbox"/>
---	---

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENT</u> <u>SHIME-WAZA</u> - kata-juji-jime <input type="checkbox"/>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u> - ude-hishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/>
---	--

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B3 = yoko-kubi-dori C1= jodan-oi-tsuki	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de côté au cou - Coup de poing direct haut
--	---

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive » (candidat jugé en uke)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (*durée 5' max*).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u> - hane-goshi <input type="checkbox"/>	<u>ASHI-WAZA</u> - o-soto-guruma <input type="checkbox"/>
---	---

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</u> - gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u> - ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>
---	---

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B4 = mae-kubi-dori C1= jodan-oi-tsuki	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de face au cou - Coup de poing direct haut
---	---

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive</i> » (candidat jugé en uke)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM :
Prénom :
Ligue :

Date de naissance :
N° de licence :

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5' max).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>
- hane-goshi <input type="checkbox"/>	-sumi-otoshi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- hadaka-jime <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B4 = mae-kubi-dori C5= chudan-mawashi-geri	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de face au cou - Coup de pied circulaire
--	---

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (*durée 5' max*).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u> - utsuri-goshi <input type="checkbox"/>	<u>TE-WAZA</u> - kata-guruma <input type="checkbox"/>
---	---

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</u> - Nami-juji-jime <input type="checkbox"/>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u> - ude-garami <input type="checkbox"/>
--	--

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A4 = yoko-kubi-dori C3= jodan-naname-shuto	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie à 2 mains de côté au cou - Attaque en oblique avec le tranchant de la main
--	---

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori attaque uniquement avec des ashi-waza et uke esquive (candidat jugé en tant que tori)</i> ») + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5' max).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u> - tsuri-goshi <input type="checkbox"/>	<u>ASHI-WAZA</u> - o-soto-gaeshi <input type="checkbox"/>
--	---

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</u> - Ashi-gatame-jime <input type="checkbox"/>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u> - ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>
--	---

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B4 = mae-kubi-dori C1 = jodan-oi-tsuki	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de face au cou - Coup de poing direct haut
--	---

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive » (candidat jugé en uke)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

NOM :	Date de naissance :
Prénom :	N° de licence :
Ligue :	

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5' max).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>
- tsuri-goshi <input type="checkbox"/>	- morote-gari <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>CLÉ AU COUDE KANSETSU-WAZA</u>
- kuzure-yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-sankaku-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A5 = yoko-sode-dori B1= mae-dori	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de la manche de côté - Saisie de face en ceinturant sous les bras
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ **Cadre réservé au responsable de CORG :**

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : OUI : NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :